


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ  
«МЕРИДИАН» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Принята на заседании методического  
совета  
протокол № 3  
«15» декабря 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО «ДЦТКиЭ  
«Меридиан» ГО г. Уфа РБ  
 С.Н. Владимирова  
Приказ № 163 от 15.12.2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско – краеведческой направленности**

**«КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»  
(разноуровневая)**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Автор – составитель:  
Анисимов А.А.,  
педагог дополнительного образования

Уфа – 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3 – 10
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	10 – 13
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ...	13 – 24
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	24 – 27
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ....	27 – 39
6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	39 – 42
7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ...	42 – 50
8. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	50 – 60
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	62 – 64
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	65 – 77
11. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	78 – 95
12. АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ» .....	96 – 101

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологических требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Направленность программы:** туристско – краеведческая. Программа составлена на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю.С. «Юные инструкторы туризма» и «Юные туристы-краеведы» Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных

Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. Программа реализуется в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) методов обучения.

**Новизна** программы состоит в том, что она синтезирует в единую систему знакомство с различными видами туризма: пеший, лыжный, горный, водный. Кроме того, в рамках программы, обучающиеся знакомятся с прикладными видами туризма: скалолазанием, поисково-спасательными работами, работой сотрудников МЧС, что способствует получению обучающимися профориентационных навыков. Также в программу внесены сведения краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Республики Башкортостан. Образовательный процесс происходит поэтапно, выстраивается и по горизонтали, и по вертикали (по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали).

#### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родного края.

Кроме того, интеграция общего и дополнительного образования очень важна. В туристских прогулках, походах, на экскурсиях становятся актуальными многие знания, приобретенные на школьных уроках.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одной из приоритетных задач которого является развитие и увеличение объемов детского туризма

в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность обучающихся способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: стартовый, базовый и продвинутый.

Базовый уровень предполагает более глубокое изучение материала, усложнение предлагаемых заданий.

Продвинутый уровень направлен на раскрытие способностей, развитие у учащихся различных компетенций в данной образовательной области на более высоком уровне.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: целостно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных и включение их в учебную, практико-ориентированную и наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- формирование навыков и умений безопасного нахождения в природной среде;
- обучение рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствование повышению общего уровня информационной культуры;
- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- формирование информационной грамотности, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- формирование умения оперировать краеведческими знаниями, извлекать их из различных культурно-исторических источников, применять их в новой ситуации;
- развитие экологического сознания;
- расширить знания по географии, истории, биологии, экологии, полученные в школе.

### **Развивающие:**

- развитие мыслительной деятельности (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствование развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- содействие развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- физическое и духовное развитие личности;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения

специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания).

Воспитательные:

- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание самостоятельности, ответственности;
- формирование уважительного отношения к своему родному краю, его природе и культуре, истории и современной жизни;
- воспитание бережного отношения к истории своего края, историческим памятникам, объектам природы.

**Контингент обучающихся.** По данной программе обучаются учащиеся 4 – 11 классов (10 – 18 лет).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 324 часа.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Зачисление в учебные группы осуществляется по желанию учащегося, на основании его заявления или родителя/законного представителя, без предварительного отбора и требований к уровню подготовки.

**Форма занятий:** очная, возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** Занятия ведутся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14.

На освоение программы отводится 6 часов в неделю для группы 1-го и 2-го года обучения и 9 часов в неделю для группы 3-го года обучения. Продолжительность занятий – 45 минут с перерывом 10 минут. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 15 сентября.

Программа предусматривает разделение часов на обучение в рамках персонифицированного финансирования (144 часа в год) и муниципального задания.

В каникулярное время занятия проводятся согласно календарного учебного графика и программы воспитательной работы. В летние каникулы планируется участие в работе тематических туристско – краеведческих, спортивных лагерей, слётов.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Личностные:***

- положительное отношение к систематическим занятиям туризмом и краеведением;
- понимание роли туризма в укреплении здоровья;
- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

#### ***Предметные:***

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории развития туризма;
- рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять прохождения этапов в туризме.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;



- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### ***Метапредметные:***

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды ориентирования;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре/команде.

формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Формы аттестации**

Реализация программы «Спортивный туризм» предусматривает входную диагностику (опрос тестирование обучающихся), текущий (промежуточная аттестация), итоговый контроль (итоговая аттестация).

Аттестация предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы: зачет/незачет.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- результативность участия в спортивных соревнованиях, краеведческих конкурсах;
- выполнение спортивных разрядов;
- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний и

применением их в соревнованиях городского, окружного, Всероссийского уровней, а также личными зачетными соревнованиями воспитанников объединения по ориентированию, технике туризма, быту и другим вопросам содержания программы. Руководителем отслеживаются результаты индивидуального психологического роста обучающихся. Планируемые результаты реализации программы соответствуют социально-значимым целям развития у обучающихся мотивации, возможностям выбора индивидуальных образовательных маршрутов. Процесс воспитания и обучения ориентируется на достижение определенного уровня квалификации. Квалификационный уровень характеризуется комплексной и законченной подготовленностью к вполне реальным и определенным сложностям в спортивном туризме.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ пп	Название темы, раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы	12			
Блок Б1. Азбука туризма		6	4	2	
2.	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов	2	2	-	
3.	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	2	1	1	Письменный контроль
4.	Основные туристские обязанности. Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	2	1	1	опрос
Блок Б2. Ориентирование и топография		20	4	16	
5.	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	4	2	2	Письменный опрос
6.	Ориентирование. Работа с компасом и картой	2	-	2	Соревнования
7.	Ориентирование на маршруте	14	2	12	Соревнования

Б 3. Основы медицинских знаний		14	7	7	
8.	Гигиена туриста	2	1	1	Беседа
9.	Раны и кровотечения	4	2	2	Тестирование
10.	Основные виды травм	4	2	2	Опрос
11.	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	2	1	1	Опрос
12.	Походная, групповая и личная аптечки	2	1	1	Тестирование
Блок Б 4. Организация питания в походе		8	4	4	
13.	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке	4	2	2	Поход
14.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	2	2	Поход
Блок Б 5. Туристское снаряжение		10	2	8	
15.	Туристское снаряжение и требования к нему	8	2	6	Опрос
16.	Уход за снаряжением и его ремонт	2	-	2	Беседа
Блок Б 6. Гидрометеорология		4	1	3	
17.	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2	1	1	Опрос
18.	Признаки изменения погоды	2	-	2	Опрос
Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста		6	3	3	
19.	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	2	1	1	тестирование
20.	Заповедники, ООПП, заказники, природные парки Республики Башкортостан	2	2	-	Беседа
21.	Экологическая работа в туристском походе	2	-	2	Поход
Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста		8	4	4	
22.	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	2	1	1	Опрос
23.	Туристские возможности родного края	2	1	1	Соревнования
24.	Обзор туристских районов России	2	2	-	Поход

25.	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	2	-	2	Защита презентаций
Блок Б 9. Туристские узлы		8	1	7	
26.	Назначение и виды туристских узлов	2	1	1	соревнования
27.	Техника вязания узлов	6	-	6	соревнования
Блок Б 10. Безопасность туризма		8	4	4	
28.	Инструктаж по ТБ	2	1	1	беседа
29.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	2	1	1	соревнования
30.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	4	2	2	опрос
Блок Б 11. Туристские соревнования		4	1	12	
31.	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2	1	10	соревнования
32.	Разрядные требования по спортивному туризму	2	-	2	соревнования
Блок Б 12. Туристские биваки		10	1	9	
33.	Туристские биваки и требования к ним.	2	1	1	поход
34.	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2	-	2	опрос
35.	Особенности организации биваков зимой.	2	-	2	беседа
36.	Костры и костровое хозяйство.	4	-	4	поход
Блок ОП. Техника Пешеходного туризма		52	2	42	
1.	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	6		2	беседа
2.	Снаряжение для пешеходного туризма	6	-	2	соревнования
3.	Категорирование пешеходного похода. Страховка и самостраховка в пешем походе	4	-	4	опрос
4.	Преодоление препятствий в пешем походе	18	-	16	поход

5.	Техника передвижения по тропам и дорогам	18	-	18	соревнования
Блок ОЛ. Техника лыжного туризма		20	1	15	
1.	Особенности лыжного туризма	4	1	1	опрос
2.	Снаряжение для лыжного туризма	2	-	2	беседа
3.	Техника движения по снегу	6	-	6	соревнования
4.	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	4	-	4	тестирование
5.	Особенности питания в лыжном походе	4	-	2	опрос
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста		26	2	24	
1.	Значение физической подготовки для туриста	2	2	-	опрос
2.	Общезначительная подготовка туриста	26	-	26	соревнования
Блок ПО. Профориентация		4	2	2	
1.	Вводное занятие. Анкетирование. Готовность учащихся к выбору профессии.	4	2	2	тестирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Блок Б 1. Азбука туризма (6 ч.)

##### *Теоретические занятия (4 ч.)*

Введение. Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. (стартовый уровень) Стратегия и тактика туристских походов. Схемы

построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) обучающихся. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание). (базовый уровень)

*Практические занятия (2 ч.).* Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах. (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать виды туризма, схемы построения маршрутов.

## **Блок Б 2. Ориентирование и топография (20 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. (стартовый уровень)

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные,

пояснительные; масштабные и внемасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф. (базовый уровень)

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

*Практические занятия (16 ч.).* Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности. (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать о понятиях местности, ориентирования, содержание карт, тактические свойства и виды местности.

Уметь работать с компасом, определять азимуты и движения по заданным азимутам.

### **Блок Б 3. Основы медицинских знаний (14 ч.)**

*Теоретические занятия (7 ч.).* Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании

первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. (стартовый уровень)

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

*Практические занятия (7 ч.).* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. (базовый уровень) Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** уметь оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, головных болях

#### **Блок Б 4. Организация питания в походе (8 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. (стартовый уровень)

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них.



Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. (базовый уровень)

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

*Практические занятия (4 ч.).* Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке. (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать правильную организацию питания в походе, составлять меню и раскладку продуктов.

#### **Блок Б 5. Туристское снаряжение (10 ч.)**

*Теоретические занятия (2 ч.)*

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость (стартовый уровень). Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения (базовый уровень)

*Практические занятия (8 ч.).* Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения. (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Уметь укладывать рюкзак, ставить палатки и ремонтировать снаряжение.

#### **Блок Б 6. Гидрометеорология (4 ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)*

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. (стартовый уровень) Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений (базовый уровень).

*Практические занятия (3 ч.).* Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды (продвинутый уровень).

**Требования к знаниям и умениям:** знать метеорологические наблюдения в походе и природные условия погоды. Уметь отрабатывать навыки правильной работы с метеорологическими приборами.

#### **Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста (6 ч.)**

*Теоретические занятия (3 ч.)*

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. (стартовый уровень) Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе (базовый уровень).

*Практические занятия (3 ч.)* Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте (продвинутый уровень).

**Требования к знаниям и умениям:** знать законы об охране природы, охоте и рыболовстве, значение окружающей среды для жизни человека и экологическую работу в туристском походе.

#### **Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (8 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности

туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий (стартовый уровень). Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны (базовый уровень)

*Практические занятия (4 ч.)* Проведение семинара по туристским районам РБ (заслушивание докладов обучающихся, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов (продвинутый уровень).

**Требования к знаниям и умениям:** знать формы краеведческой деятельности туристов, общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Уметь работать над походными краеведческими заданиями.

#### **Блок Б 9. Туристские узлы (8 ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)*

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов. (стартовый уровень)

*Практические занятия (7 ч.).* Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов (базовый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать основные туристские узлы, отрабатывать и закреплять навыки вязания основных туристских узлов.

#### **Блок Б 10. Безопасность туризма (8)**

### *Теоретические занятия (4 ч.)*

Первичный и плановые (пред походные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение (стартовый уровень)

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио – переговоров (базовый уровень)

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

*Практические занятия (4 ч.).* Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать первичные и плановые (пред походные) инструктажи по технике безопасности в туристском

походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам. Принимать участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

### **Блок Б 11. Туристские соревнования (4 ч.)**

#### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Туристские соревнования – смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности) (стартовый уровень)

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

*Практические занятия (3 ч.).* Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать виды соревнований, разрядные требования по спортивному туризму.

### **Блок Б 12 Туристские биваки (10 ч.)**

#### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. (стартовый уровень)

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа

на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

*Практические занятия (9 ч.).* Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одинокчество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра) (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать основные требования к местам привала и бивака. Уметь разводить костер в различных климатических условиях.

### **Блок ОП. Техника пешеходного туризма (44 ч.)**

*Теоретические занятия (2 ч.)*

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.

*Практические занятия (42 ч.)* Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. (стартовый уровень) Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток (базовый

уровень). Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать особенности проведения пеших походов. Уметь обладать техникой движения по скользкой дороге, пустынным и горным дорогам.

### **Блок ОЛ. Техника лыжного туризма (16 ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)* Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодого фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма.

*Практические занятия (15 ч.)* Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста) (стартовый уровень)

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Топление лыжни, движение с нартами и санками (базовый уровень)

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Само задержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу (продвинутый уровень).

**Требования к знаниям и умениям:** знать особенности лыжного туризма, отличие от других видов туризма. Уметь передвигаться рациональными способами движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности.

## Блок ДФ. Физическая подготовка туриста (30 ч.)

*Теоретические занятия (2 ч.)* Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма

*Практические занятия (28 ч.)* Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

## Блок ПО. Профориентация (4ч)

*Теоритическое занятие (2ч):* Анкетирование: Готовность учащихся к выбору профессии.

*Практическое занятие (2 ч):* Деловая игра: престижные профессии: Мифы и реальность.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание тем, разделов	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок Б1. Азбука туризма</i>		6	4	2	тестирование
1	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов.	2	2	-	
2	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	2	1	1	
3	Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	2	1	1	
<i>Блок Б2. Ориентирование и топография</i>		20	4	16	



1	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	2	2		соревнование
2	Работа с компасом и картой. Ориентирование на маршруте	18	2	16	Письменный контроль
<i>Б 3. Основы медицинских знаний</i>		16	6	10	
1	Раны и кровотечения	6	2	4	
2	Основные виды травм	6	2	4	Письменный опрос
3	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	2	1	1	Соревнования
4	Походная, групповая и личная аптечки.	2	1	1	Соревнования
<i>Блок Б 4. Организация питания в походе</i>		8	4	4	
1	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	4	2	2	Беседа
2	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	2	2	Тестирование
<i>Блок Б 5. Туристское снаряжение</i>		6	2	4	
1	Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт	6	2	4	Опрос
<i>Блок Б 6. Гидрометеорология</i>		2	1	1	Тестирование
1	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила. Признаки изменения погоды	2	1	1	
<i>Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста</i>		4	-	4	
1	Экологическая работа в туристском походе	4	-	4	Поход
<i>Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста</i>		8	4	4	
1	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	2	1	1	Опрос
2	Туристские возможности родного края	2	1	1	Беседа
3	Обзор туристских районов России	2	2	-	

4	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	2	-	2	Опрос
<i>Блок Б 9. Туристские узлы</i>		10	-	10	
1	Назначение и виды туристских узлов. Техника вязания узлов	10	-	10	
<i>Блок Б 10. Безопасность туризма</i>		8	4	4	
1	Инструктаж по ТБ. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	2	1	1	Беседа
2	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	6	3	3	Поход
<i>Блок Б 11. Туристские соревнования</i>		4	2	2	
1	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	2	1	1	Опрос
2	Разрядные требования по спортивному туризму	2	1	1	Соревнования
<i>Блок Б 12. Туристские биваки</i>		10	1	9	
1	Туристские биваки и требования к ним.	2	1	1	Защита презентаций
2	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2	-	2	
3	Особенности организации биваков зимой.	2	-	2	соревнования
4	Костры и костровое хозяйство.	4	-	4	соревнования
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	
<i>Блок ОП. Техника Пешеходного туризма</i>		46	2	44	
1	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	8	2	2	соревнования
2	Снаряжение для пешеходного туризма. Страховка и самостраховка в пешем походе	6	-	2	опрос
3	Преодоление препятствий в пешем походе	20	-	20	
4	Техника передвижения по тропам и дорогам	20	-	20	соревнования

<i>Блок ОГ. Техника горного туризма</i>		20	1	19	
1	Особенности горного туризма. Категорирование препятствий в горном туризме. Снаряжение для горного туризма	5	1	4	
2	Техника движения по травяным склонам. Техника движения по снежно-ледовым склонам. Техника движения по скалам.	2	-	2	поход
3	Страховка и самостраховка в горном походе	10	-	10	опрос
4	Особенности ориентирования в горах.	3	-	3	беседа
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста		36	2	34	
1	Значение физической подготовки для туриста	2	2	-	
2	Общефизическая подготовка туриста	32	-	34	
Блок ПО. Профориентация		6			
1.	Направления профессиональной деятельности.	4	2	2	соревнования
2.	Экскурсия на Уфимскую поисковую-спасательную часть МЧС России	2	2	-	опрос
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Блок Б 1. Азбука туризма (6 ч.)

#### *Теоретические занятия (4 ч.)*

Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс

путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание). (базовый уровень) *Практические занятия (2 ч.)*. Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах (стартовый уровень).

*Требования к знаниям и умениям:* знать о видах туризма и особенностях пешеходных походов. Уметь разрабатывать маршруты походов, составлять отчеты о пройденных походах.

## **Блок Б 2. Ориентирование и топография (20 ч.)**

### *Теоретические занятия (4 ч.)*

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные

знаки.

Отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. (стартовый уровень)

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии (базовый уровень)

*Практические занятия(16 ч.)* работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с

местностью); (стартовый уровень) движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности (базовый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** знать понятие местности, рельефа, ориентирования. Уметь работать с компасом, определять азимуты, движение по заданным азимутам.

### **Блок Б 3. Основы медицинских знаний (16 ч.)**

#### *Теоретические занятия (6 ч.)*

Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации (стартовый уровень)

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности

санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. (базовый уровень)

*Уход за больным в походе.*

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы. (продвинутый уровень)

*Практические занятия (10 ч.).* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. (базовый уровень) Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута (продвинутый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: уметь оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и транспортировку пострадавшего.*

#### **Блок Б 4. Организация питания в походе (8 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов (стартовый уровень)

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов.

"Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (базовый уровень)

*Практические занятия (4 ч.).* Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке (продвинутый уровень)

*Требования к знаниям и умениям:* уметь составлять меню и раскладку продуктов, способы упаковки продуктов.

### **Блок Б 5. Туристское снаряжение (6 ч.)**

*Теоретические занятия (2 ч.)*

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Уход за снаряжением и его ремонт. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

*Практические занятия (4 ч.).* Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

*Требования к знаниям и умениям:* знать и уметь укладывать рюкзак, ставить палатку и ремонтировать снаряжение.

### **Блок Б 6. Гидрометеорология (2 ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)*

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений (базовый уровень)

*Практические занятия (1 ч.).* Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды (продвинутый уровень)



*Требования к знаниям и умениям: отрабатывать навыки правильной работы с метеорологическими приборами.*

### **Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста (4 ч.)**

*Практические занятия (4 ч.).* Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе. Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте (базовый уровень)

### **Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (8 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны (стартовый уровень)

*Практические занятия (4ч.)* Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов (продвинутый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: знакомиться с природой, историей, культурой родного края.*

### **Блок Б 9. Туристские узлы (8 ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)*

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы (стартовый уровень)

*Практические занятия (7 ч.).* Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя,

штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов (базовый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: изучать, отрабатывать и закреплять навыки вязания основных туристских узлов.*

### **Блок Б 10. Безопасность туризма (8 ч.)**

*Теоретические занятия (4 ч.)*

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение (стартовый уровень)

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио – переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур) (базовый уровень)

*Практические занятия (4 ч.).* Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным

работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов (продвинутый уровень)

*Требования к знаниям и умениям:* знать правила безопасного поведения в туристском походе.

### **Блок Б 11. Туристские соревнования (4 ч.)**

#### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности) (стартовый уровень)

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту) (базовый уровень)

*Практические занятия (3 ч.).* Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах (продвинутый уровень).

*Требования к знаниям и умениям:* принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и их виды.

### **Блок Б 12. Туристские биваки (10 ч.)**

#### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на

биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения (стартовый уровень)

*Практические занятия (9 ч.)* Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одинокчество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра) (базовый уровень)

*Требования к знаниям и умениям:* отрабатывать навыки по разведению костра в различных климатических условиях, организацию бивачных работ.

### **Блок ОП. Техника пешего туризма (46 ч.)**

*Теоретические занятия (2 ч.)*

Особенности проведения пеших походов

*Практические занятия (44 ч.)*

Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова (стартовый уровень) Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным

и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы (базовый уровень) Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком (продвинутый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: знать особенности проведения пеших походов.*

### **Блок ОГ. Техника горного туризма (18 ч.)**

#### *Теоретические занятия (1 ч.)*

Особенности проведения горных походов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности (стартовый уровень).

#### *Практические занятия (17 ч.)*

Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и само страховки), требования к снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по

снегу, льду фирну. Преодоление бергшрундов, глубоких рантклюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам (базовый уровень).

Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах (9 продвинутый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: знать технику преодоления скальных участков, значение страховки и самостраховки, особенности ориентирования в горах.*

### **Блок ПО. Профориентация (6 ч)**

*Теоретические занятия(4ч):* Термины «профессия», «специальность», «должность»

*Практические занятия (2ч):* Мотивы выбора профессии.

«Моя профессиональная направленность» опросник ДДО.

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок Б1. Азбука туризма</i>		7	3	4	опрос
1.	Этика туризма. Законы туристов.	3	1	2	Письменный контроль
2.	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов.	4	2	2	опрос
<i>Блок Б2. Ориентирование и топография</i>		20	6	14	
3.	Ориентирование. Работа с компасом и картой	4	2	2	Письменный опрос
4.	Ориентирование на маршруте	16	4	12	Соревнования
<i>Б 3. Основы медицинских знаний</i>		20	6	14	
5.	Раны и кровотечения	12	6	6	
6.	Основные виды травм	6	-	6	Беседа
7.	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе. Походная, групповая и личная аптечки.	2	-	2	Тестирование
<i>Блок Б 4. Организация питания в походе</i>		4	2	2	
8.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	2	1	1	Опрос
9.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	2	1	1	Тестирование
<i>Блок Б 5. Туристское снаряжение</i>		18	1	17	
10.	Туристское снаряжение и требования к нему	2	1	1	Поход

11.	Уход за снаряжением и его ремонт	16	-	16	Поход
Блок Б 6. Гидрометеорология		10	5	5	
12.	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила. Признаки изменения погоды	10	5	5	Опрос
Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста		12	-	12	
13.	Экологическая работа в туристском походе	12	-	12	
Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста		10	-	10	
14.	Туристские возможности родного края. Обзор туристских районов России	5	-	5	Опрос
15.	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	5	-	5	
<i>Блок Б 9. Туристские узлы</i>		8	1	7	
16.	Назначение и виды туристских узлов	2	1	1	Беседа
17.	Техника вязания узлов	6	-	6	Поход
<i>Блок Б 10. Безопасность туризма</i>		20	8	12	
18.	Инструктаж по ТБ	12	7	5	Опрос
19.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	4	1	3	Соревнования
20.	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	4	-	4	Поход
<i>Блок Б 11. Туристские соревнования</i>		30	10	20	
21.	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	12	5	7	
22.	Разрядные требования по спортивному туризму	18	5	13	соревнования
<i>Блок Б 12. Туристские биваки</i>		15	-	15	
23.	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	2	-	2	
24.	Особенности организации биваков зимой.	5	-	5	беседа
25.	Костры и костровое хозяйство.	8	-	8	соревнования



<b>Итого</b>					
<i>Блок ОП. Техника Пешеходного туризма</i>					
		70	5	65	
26.	Особенности пешеходного туризма. Категорирование препятствий в пешеходном туризме	4	2	2	соревнования
27.	Снаряжение для пешеходного туризма	2	3	2	
28.	Категорирование пешеходного похода. Страховка и самостраховка в пешем походе	4	-	4	поход
29.	Преодоление препятствий в пешем походе	32	-	28	опрос
30.	Техника передвижения по тропам и дорогам	28	-	29	беседа
		40	5	35	
<i>Блок ОП. Техника Водного туризма</i>					
31.	Техника водного туризма	10	1	9	
32.	Тактика водного туризма	5	2	3	
33.	Снаряжение для водного путешествия	5	2	3	беседа
34.	Привалы и ночлеги в водном походе	5	-	5	соревнования
35.	Обеспечение безопасности в водном туризме	5	-	5	опрос
36.	Туристские возможности региона для водного туризма	5	-	5	поход
		10	-	10	
<i>Блок ОЛ. Техника лыжного туризма</i>					
37.	Особенности лыжного туризма	1	-	1	
38.	Снаряжение для лыжного туризма	1	-	1	опрос
39.	Техника движения по снегу	4	2	2	беседа
40.	Обеспечение безопасности в лыжном походе. Страховка и самостраховка в лыжном походе	3	1	2	соревнования
41.	Особенности питания в лыжном походе	1	-	1	тестирование
<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>8</b>	<b>110</b>	
<i>Блок ДФ. Физическая подготовка туриста</i>					
		30	5	25	

1.	Значение физической подготовки для туриста	10	-	10	
2.	Общефизическая подготовка туриста	20	5	15	
Блок ПО. Профориентация		6	1	5	
1.	Профессии с большой перспективой				
2.	Экскурсия				
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>56</b>	<b>25</b>	
<b>Всего</b>		<b>324</b>	<b>56</b>	<b>268</b>	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Блок Б1. Азбука туризма (7 ч.)

#### *Теоретические занятия (3 ч.)*

Виды туризма; особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов (стартовый уровень) Схемы построения маршрутов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание)

*Практические занятия (4 ч.)* Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах (базовый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: знать особенности пешеходных походов, разрабатывать маршруты походов, способы классифицирования маршрутов.*

### Блок Б2. Ориентирование и топография (20 ч.)

*Теоретические занятия (6ч.)* Ориентирование, топография на местности.

*Практические занятия (14 ч.)* работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности (продвинутый уровень)

### **Блок Б 3. Основы медицинских знаний (20 ч.)**

*Теоретические занятия (6 ч.)*

Доврачебная помощь пострадавшему. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации (стартовый уровень)

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения

перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание (базовый уровень)

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

*Практические занятия (14ч.).* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута (продвинутый уровень)

**Требования к знаниям и умениям:** уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Безопасность в походе.

#### **Блок Б 4. Организация питания в походе (4 ч.)**

*Теоретические занятия (2 ч.)*

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки (стартовый уровень)

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов.

"Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (базовый уровень)

*Практические занятия (2 ч.)* Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке (продвинутый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: знать правильную организацию питания в походе, составлять меню, раскладку продуктов. Уметь пополнять пищевые запасы в пути при необходимости.*

### **Блок Б 5. Туристское снаряжение (18ч.)**

*Теоретические занятия (1 ч.)*

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения (стартовый уровень)

*Практические занятия (17 ч.).* Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения (базовый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: уметь укладывать рюкзак, ставить палатку и ремонтировать снаряжение.*

### **Блок Б 6. Гидрометеорология (10 ч.)**

*Теоретические занятия (5 ч.)*

Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений (стартовый уровень)

*Практические занятия (5 ч.)* Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды (базовый уровень)

*Требования к знаниям и умениям: отрабатывать навыки правильной*

*работы с метеорологическими приборами.*

### **Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста (12ч.)**

*Практические занятия (12ч.)* Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

### **Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста (10 ч.)**

*Практические занятия (10 ч.)* Проведение семинара по туристским районам РБ (заслушивание докладов обучающихся, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов (продвинутый уровень)

### **Блок Б 9. Туристские узлы (8 ч.)**

Теоретические занятия (1 ч.)

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению (стартовый уровень)

*Практические занятия (7 ч.)* Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов (базовый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: изучать, отрабатывать и закреплять навык вязания основных туристских узлов.*

### **Блок Б 10. Безопасность туризма (20 ч.)**

*Теоретические занятия (8 ч.)*

Первичный и плановые (пред походные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая

дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение (стартовый уровень).

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио – переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур) (базовый уровень)

*Практические занятия (12 ч.)* Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов (продвинутый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: принимать участие в практических тренировках.*

### **Блок Б 11. Туристские соревнования (30 ч.)**

Теоретические занятия (10 ч.)

Туристские соревнования – смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение,

контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту) (стартовый уровень)

*Практические занятия (20 ч.).* Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах (базовый уровень).

### **Блок Б 12. Туристские биваки (15ч.)**

*Практические занятия (15 ч.)* Особенности организации ночлега зимой. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра) (базовый уровень).

*Требования к знаниям и умениям: отрабатывать навыки по разведению костра в различных климатических условиях.*

### **Блок ОП. Техника пешеходного туризма (70 ч.)**

*Теоретические занятия (5 ч.):* Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности (стартовый уровень).

*Практические занятия (65 ч.):* Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника



движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком (базовый уровень).

### **Блок ОП. Техника водного туризма (40 ч.)**

*Теоретические занятия (5ч)* Элементы гребли. Весло. Байдарочный и конвойный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания.

Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

*Практические занятия (35ч)* Выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок. Управление байдаркой: повороты, зацепы. Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему.

Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

### **Блок ДФ. Физическая подготовка туриста (30 ч.)**

Теоретические занятия (5 ч.) Значение физической подготовки для туриста (стартовый уровень)

*Практические занятия (25ч.)* Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на

расслабление (базовый уровень)

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности (продвинутый уровень).

*Требования к знаниям и умениям:* знать физическую подготовку для туриста. Уметь выполнять тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

### **Блок ПО. Профориентации (6ч)**

*Теоритическое занятие (4ч).* Знакомство с такими профессиями как геолог, топограф, менеджер по туризму, туристический агент, гид, экскурсовод.

*Практическое занятие (2ч):* Экскурсия в туристическую фирму.

## **9. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Занятия в туристских объединениях имеют некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентированной направленности, и в длительном пребывании детей на свежем воздухе, и, самое главное тем, что в период совершения похода обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому не секрет, что многие школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

Поэтому важно грамотно, плавно ввести детей в мир природы, туризма, мир мужественных людей и в мир краеведения, мир людей любознательных, любящих свой родной край, необъятную Родину. Видов туризма много, еще больше направлений краеведения, связанного с

историческими, культурологическими, экологическими науками. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма и краеведения.

### Формы, методы и приемы обучения

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Форма подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b>Блок Б1. Азбука туризма</b>					
1	Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект, презентация «Законы юных туристов»
2	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	Лекция, беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Устный опрос, тестирование, доклад	Карта местности; отчет о туристских походах, краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, презентация «Организация туристских походов», тексты нормативных документов, мультимедийный комплект
3	Основные туристские обязанности. Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Устный опрос, доклад	Карта местности; отчет о туристских походах, краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах, мультимедийный комплект
<b>Блок Б2. Ориентирование и топография</b>					

1	Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий; упражнений, тестов
2	Ориентирование. Работа с компасом и картой	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование, путешествие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, топографический диктант	Топографические, спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов
3	Ориентирование на маршруте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа), соревновательный	Тестирование, наблюдение, устный опрос, топографический диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект, правила соревнований по спортивному ориентированию

### Б 3. Основы медицинских знаний

1	Гигиена туриста	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакат, тесты, мультимедийный комплект
---	-----------------	------------------------------	--	--	--

2	Раны и кровотечения	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
3	Основные виды травм	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
5	Походная, групповая и личная аптечки	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый объяснительно-	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи»,

			иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа, упражнение, познавательная игра)		мультимедийный комплект
--	--	--	---	--	-------------------------

#### Блок Б 4. Организация питания в походе

1	Питание в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания
2	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал

#### Блок Б 5. Туристское снаряжение

1	Туристское снаряжение и требования к нему	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебные видеофильм «Туристское снаряжение», личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование, ремонтный набор, плакаты, комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
2	Уход за снаряжением и его ремонт	Лекция, беседа, практическое занятие,	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Ремонтный набор, плакаты, комплект заданий, упражнений, тестов;

		игра-соревнование	иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа		мультимедийный комплект
<b>Блок Б 6. Гидрометеорология</b>					
1	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение)	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал
2	Признаки изменения погоды	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, самостоятельная работа	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал
<b>Блок Б 7. Экологическая подготовка туриста</b>					
1	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, раздаточный материал
2	Заповедники, ООПП, заказники, природные парки Республики Башкортостан	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, проблемно-объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Карта РБ; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3	Экологическая работа в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный,	Наблюдение, выполнение практических занятий	Плакаты, таблицы, раздаточный материал

			исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)		
Блок Б 8. Краеведческая подготовка туриста					
1	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности. Краеведческая работа в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта РБ; краеведческая литература о РБ; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
2	Туристские возможности родного края	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РБ; краеведческая литература о РБ; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3	Обзор туристских районов России	Лекция, доклады	Практический, проблемно-поисковый, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РФ; комплект заданий, викторин; фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект



4	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с картами, самостоятельная работа)	Мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта РФ; комплект заданий, викторин; фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
---	---	-----------------	---	--	---

Блок Б 9. Туристские узлы

1	Назначение и виды туристских узлов	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнование)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
2	Техника вязания узлов	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнование)	Контрольные тесты и упражнения	

Блок Б 10. Безопасность туризма

1	Инструктаж по ТБ	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, мультимедийный комплект
2	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Обзор аварийных ситуаций и их анализ.	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, показ, самостоятельная работа, решение ситуационных	Устный опрос, наблюдение	

			задач)		
3	Поисково-спасательная служба и ее деятельность. Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	

#### Блок Б 11. Туристские соревнования

1	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование, наблюдение	Фотоматериалы о туристских слетах, соревнованиях, видеofilm о туристских соревнованиях, видеofilm «Туристские узлы», презентация «Туристские узлы, комплект заданий» мультимедийный комплект, личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение
2	Разрядные требования по спортивному туризму	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнования	Словесный, наглядный, практический объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, разъяснение, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Видеofilm о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект

#### Блок Б 12. Туристские биваки

1	Туристские биваки и требования к ним.	Лекция, беседа, практическое занятие,	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект
---	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--	---

		игра-соревнование	иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа		заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
2	Бивачные работы, принципы организации и проведения.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
3	Особенности организации биваков зимой.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»
4	Костры и костровое хозяйство.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Костры», «Типы костров»; плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект»

Блок ОП. Техника Пешеходного туризма

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### *Санитарно-гигиенические требования:*

Теоретические занятия должны проходить в кабинете, соответствующие требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарными нормами. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо:

- раздевалки и шкафы для хранения личных вещей;
- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Практические занятия должны проходить в кабинете и на специально оборудованных учебных полигонах (обязательно при наличии аптечки и защитного специального снаряжения – каски, рукавицы).

### **Материально-техническое обеспечение**

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее: спортивный зал, отвечающий всем требованиям СанПиН

- маты – 8 шт.,
- скамейки – 6 шт.,
- канат – 1 шт.,
- шведские стенки – 1 шт.,
- турник – 2 шт.

Для занятий объединения «Комбинированный туризм»:

№	Наименование	Кол-во единиц
1.	Компас жидкостный	Компл.
2.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
3.	Веревка основная (40 м)	3 шт.
4.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
5.	Петли прусики (веревка 8 мм)	Компл.
6.	Система страховочная	Компл.

7.	Карабин туристский	Компл.
8.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
9.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
10.	Лента мерная	Компл.
11.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
12.	Транспортир	Компл.
13.	Карты топографические учебные	Компл.
14.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
15.	Условные карты топографических карт	Компл.
16.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
17.	Карты спортивные, карты местности, карты местности	Компл.
18.	Спальные мешки	Компл.
19.	Палатки (2-4 местные)	Компл.
20.	Коврики теплоизоляционные	Компл.
21.	Лыжный комплект	Компл.
22.	Каски туристические	Компл.

**Требования к кадровому составу:** для качественной реализации программы педагог должен иметь педагогическое образование.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований и походов.

## **10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.07.2017) (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 N 1726-р
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Основной список:**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2010.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 2012.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2010.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 2009.
5. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 2014.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2013.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.,

ЦДЮТур МО РФ, 2005.

8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
9. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов.- М.: РМАТ, 2009.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 2011.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2007.
14. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 2015.
15. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
16. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 2014.
17. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 2003.

**Дополнительный список:**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Бардин К. Азбука туризма.- М.; Просвещение, 2010.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан
4. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 2005.
5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2009.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного








- туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.
7. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
  8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
  9. Пришвин М. «Моя страна».
  10. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
  11. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
  12. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
  13. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
  14. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
  15. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-тики»; В поисках рая. - М.: Армада-пресс, 2001.





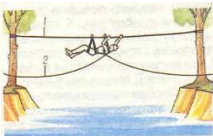


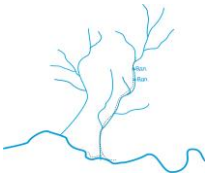

# 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## Приложение №1







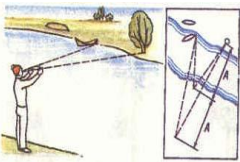
### Тест № 1

<p><b>1</b></p>	 <p>Это узел</p> <p>а) встречный б) проводник восьмерка в) простой проводник</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Вы ищете место для ночлега в походе. В первую очередь оно должно быть:</p> <p>а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом</p>
<p><b>2</b></p>	 <p>Это костер</p> <p>а) тасжный б) шалаш в) звездный</p>	<p><b>7</b></p>	<p>Что не является личным снаряжением?</p> <p>а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные</p>
<p><b>3</b></p>	 <p>Это переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	<p><b>8</b></p>	<p>Шина наложена при:</p>  <p>а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра</p>
<p><b>4</b></p>	 <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты</p>	<p><b>9</b></p>	<p>В данное время солнце находится:</p>  <p>а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке</p>
<p><b>5</b></p>	 <p>Это карта</p> <p>а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая</p>	<p><b>10</b></p>	<p>На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:</p> <p>а) определить направление движения по компасу и начать спуск б) по своим следам спуститься вниз в) дожидаться рассеивания тумана</p>






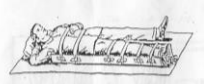

Тест № 2

<p><b>1</b></p>	 <p>Это узел</p> <p>а) удавка б) штык в) карабинная удавка</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:</p> <p>а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.</p>
<p><b>2</b></p>	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) колодец в) нодья</p>	<p><b>7</b></p>	<p>Определить неверный признак венозного кровотечения.</p> <p>а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса</p>
<p><b>3</b></p>	 <p>Это переправа</p> <p>а) по веревке маятником б) навесная в) по горизонтальным перилам</p>	<p><b>8</b></p>	<p>Какие продукты не берутся в поход?</p> <p>а) сухари б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое</p>
<p><b>4</b></p>	 <p>Это знак</p> <p>а) требуется компас и карта б) нет в) все в порядке</p>	<p><b>9</b></p>	 <p>Это:</p> <p>а) двойная шайба б) серьга для крюка в) восьмерка</p>
<p><b>5</b></p>	 <p>Это карта</p> <p>а) рельефа б) топографическая в) гидрографическая</p>	<p><b>10</b></p>	 <p>Это:</p> <p>а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир</p>

Тест № 3

<p>1</p>	 <p>Это узел</p> <p>а) австрийский проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник</p>	<p>6</p>	<p>При приближении поезда безопасно стоять:</p> <p>а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.</p>
<p>2</p>	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) шалаш в) звездный</p>	<p>7</p>	<p>Общее наложение жгута не более:</p> <p>а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут</p>
<p>3</p>	 <p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	<p>8</p>	<p>Какие продукты берутся в поход?</p> <p>а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное</p>
<p>4</p>	 <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты</p>	<p>9</p>	 <p>В данное время солнце находится:</p> <p>а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке</p>
<p>5</p>	 <p>Это карта</p> <p>а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая</p>	<p>10</p>	 <p>Это:</p> <p>а) изучение границ берега б) измерение ширины реки в) определение места переправы</p>

Тест № 4

<p><b>1</b></p>	 <p>Это узел</p> <p>а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Если при пилке дерева оно начало падать, надо:</p> <p>а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.</p>
<p><b>2</b></p>	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) колодец в) нодья</p>	<p><b>7</b></p>	<p>Что не является туристской должностью в группе:</p> <p>а) руководитель б) медик в) замыкающий г) завхоз д) реммастер е) фотограф ж) гитарист з) ответственный за дневник и) дежурный</p>
<p><b>3</b></p>	 <p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) по навесной переправе в) по перилам</p>	<p><b>8</b></p>	 <p>Вид туризма:</p> <p>а) подземный б) спелео в) пещерный</p>
<p><b>4</b></p>	 <p>Этот знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии</p>	<p><b>9</b></p>	 <p>Шина наложена при:</p> <p>а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра</p>
<p><b>5</b></p>	 <p>Это:</p> <p>а) страховочный блок б) захват тросовый в) жумар</p>	<p><b>10</b></p>	<p>Заброска это:</p> <p>а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы в) веревка с тяжелым предметом на конце</p>

## Сценарий мероприятия: «Туристский слет школьников»

**Описание:** Данный материал может быть методистами, преподавателями физкультуры, педагогами дополнительного образования.

Турслёт состоит из трех оцениваемых по отдельности частей (программ): Поляна заданий, Викторина, Спортивная часть. Команды-победительницы выявляются в каждом виде программ и в общем зачете.

### Цель мероприятия

Пропаганда туризма среди учащихся

### Задачи:

- совершенствование уровня физической подготовленности детей
- нравственное, экологическое воспитание
- воспитание коллективизма

### Участники турслета

В турслете принимают участие учащиеся 3-8 классов, занимающиеся в объединениях по программе «Спортивный туризм». По возрастным категориям команды делятся на группы А, В, С.

Состав команды - 6 человек.

### Руководство турслета

Все руководство турслета возлагается на администрацию Центра МБОУ ДО «ДЦТКиЭ «Меридиан»

### Судейство

Судьи из числа педагогов, учащихся, имеющих опыт участия и судейства соревнований по спортивному туризму.

### Подведение итогов

Команда, показавшая лучшее время и набравшая меньшее количество штрафных очков, является победителем.

### Награждение

Команды-победительницы награждаются грамотами и медалями.

**Оборудование и снаряжение:** столы и стулья – для судей этапов, судейская палатка, тент, флагшток, музыкальное оборудование, микрофон, маркировочная лента; колья; повязка на глаза; «кочки»; канат; гимнастические скамейки; поленья; компаса; секундомеры; репшнуры для завязывания узлов, карточки с названиями узлов; карточки с топографическими знаками, бумага, карандаши, стирательные резинки, точилки; веревки; карабины, рюкзаки; обручи; гимнастический конь.

## Ход мероприятия

*Участники Слета выходят и строятся под музыку на площади вокруг флага.*

Ведущий:

- Добрый день! Мы приветствуем участников нашего спортивного праздника – туристского слета, посвященного..... Нас пришли поприветствовать бывалые туристы: .....

Слово предоставляется ....

*(Приветственное слово гостей Слета)*

Турист 1:

К небу тянется дорога,  
В небе солнце, облака.  
Не суди природа строго  
Жизнь туриста нелегка.

Турист 2:

Но зато, как интересна,  
Сколько нового в пути!  
И хотелось бы знать, честно,  
Что там ждёт нас впереди?..

Турист 3:

Да, природа наша – диво!  
Нас к себе она зовёт.  
Всё так сказочно красиво!  
Знать бы только – нас ли ждёт?

Турист 4:

Посмотреть её б глазами  
На туристов бы сейчас...  
Знать, довольна она нами?  
Любит ли природа нас?

Турист 5:

В единении с природой,  
Мы стали лучше и добрей.  
И слёт туристский – не дань моде,  
А он в душе твоей, моей.

Ведущий:

- Итак, представляем команды:

*(Команды представляют название, девиз)*

*Командант Слета обращается с рапортом к Главному Судье Слета.*

Главный Судья Слета: Право поднять флаг соревнований предоставляется команде-победительнице предыдущих соревнований .....

*Звучит Гимн России, Гимн РБ. Флаг поднимается*

Главный Судья Слета: Туристский слет прошу считать открытым!

Ведущий: Мы начинаем наш турслет песней ....

*(Участники Слета поют под гитару)*

Ведущий: Все команды в сборе и рвутся в бой. Итак, в путь!

### **Конкурсная программа «Поляна заданий» «Компас».**

Определение азимута по трём ориентирам. Команда при помощи компаса определяет азимут на указанные ориентиры (например: баскетбольный щит, столик судей, канат). Штраф при ошибке от 5 до 10<sup>0</sup> – 10 секунд, до 20<sup>0</sup> – 20 секунд, до 30<sup>0</sup> – 30 секунд, свыше 30<sup>0</sup> – 50 секунд.

#### **«Топографические знаки»**

Команда за ограниченное время (3 минуты) должна нарисовать соответствующий названию топографический знак (например, просека, болото, река) или дать название топографическому знаку. За каждый неверно нарисованный знак или ответ штраф – 10 секунд.

#### **«Вязка узлов»**

Каждому участнику за ограниченное время (2 минуты) предлагается завязать по узлу (прямой, встречный, восьмерка, проводник, австрийский, булинь). За узел, завязанный с перехлестом, штраф – 10 секунд, узел завязан неправильно – 20 секунд, участник не работал – 30 секунд.

#### **«Заброс веревки»**

Каждый участник осуществляет заброс верёвки, утяжелённой не более чем 2 карабинами, в заданный квадрат. Размер квадратов - метр на метр. Расстояние до квадратов – 5-10 метров. Действия: участники должны попасть любым концом веревки в заданный квадрат. КВ: 3 минуты. (за каждого не пройденного участника назначается штраф – 30 секунд)

#### **«Лабиринт»**

Для ленточного лабиринта намечаются точки, в которые вбиваются невысокие колья, а между ними натягиваются «стены» Лабиринта – маркировочная лента. Длины таких стен могут быть любыми, обычно используют длину стен от 1 до 3 метров. Конфигурация фигур в Лабиринте определяется требуемой сложностью дистанции. Для новичков желательно использовать простые фигуры, состоящие из ломаных 8-11 линий с прямыми углами. Участники по очереди входят в лабиринт с завязанными глазами, двигаясь вперед исключительно по наводке товарищей по команде.

Штрафы: заступ – 10 секунд, непрохождение лабиринта – 30 секунд

### **Основные соревнования**

#### **«Болото. Кочки»**

На поверхности спортзала располагаются 6 дощечек (размером 30x20 см) расстояние между ними 100-120 см, имитация болотных кочек. Участнику необходимо, перепрыгивая с одной «кочки» на другую, преодолеть «болото».

За непопадание на кочку штраф - 10 секунд штрафного времени.

### **«Маятник»**

Из одной ограниченной зоны в другую необходимо перепрыгнуть при помощи каната. Расстояние между зонами 3,5 – 4 метра. На преодоление препятствия дается три попытки.

Штраф: за непопадание в нужную зону – 10 секунд

### **«Скала»**

На гимнастической стенке в 2 местах (в начале и конце) устанавливаются наклонно гимнастические скамейки (специальные доски). Задача участника – используя веревку для подъема, застраховаться прусиком, выполнить «подъем» залезть по скамейке вверх, перебраться на гимнастическую стенку, выполнить «траверс», используя страховочные карабины, пройти по стенке несколько фиксированных пролетов, застраховаться «прустиком», выполнить «спуск».

Штрафы будут начисляться следующим образом: не вытянутая (провисшая) веревка плюс 5 секунд, уроненный прусик – 10 с., «обрыв» (не застрахованный карабин) при траверсе – 20 с., срыв со снаряда – участник снимается с соревнования.

### **«Рюкзак»**

Участник на этом этапе укладывает рюкзак (спальный мешок, чашку, аптечку). Интерес, зрелищность придает использование большого (объемного), но не тяжелого рюкзака) и с рюкзаком преодолевает препятствия – «бревно» (гимнастическая скамья), «гора» (перелезть через максимально высоко установленного гимнастического коня), «тоннель» (специальный «тоннель» или несколько вертикально установленных обручей).

### **«Костер»**

1 вариант: Участник по заданию судьи «раскладывает» костер (шалаш, колодец, таежный, звездный).

2 вариант: Участник раскладывает костер «колодец» сложность раскладке придают ровные «дрова»- цилиндры.

Штраф за неверно сложенный костер – 10 секунд, участник не работал: 30 секунд.

### **«Завал»**

Участник должен пролезть под установленными планками, высота и ширина корректируются по степени снижения и сужения.

Сбитое препятствие наказывается 10 с. штрафного времени.



### «Навесная переправа»

Участник, застраховавшись карабинами, преодолевает «переправу» (горизонтально натянута веревка).

Штрафы за отсутствие заступ за безопасную линию – 10 секунд, за отсутствие страховки – 20 секунд, срыв с касанием – 30 секунд.

### «Параллельные перила»

Участник, застраховавшись карабинами, преодолевает этап по параллельным перилам.

Штрафы за отсутствие заступ за безопасную линию – 10 секунд, за отсутствие страховки – 20 секунд, срыв с касанием – 30 секунд.

Команда заканчивает выступление после прохождения всех этапов. Судьями подсчитывается количество штрафных секунд и прибавляется к общему времени прохождения трассы.

### Вопросы туристической викторины:

Верите ли вы, что:

- прибор, который помогает определить стороны света, называется спидометр? (Нет, компас)
- кора березы всегда белее и чище с южной стороны, а трещины, неровности и наросты находятся всегда на северной стороне дерева? (Да)
- грибы в основном растут с северной стороны деревьев, пней, кустарников? (Да)
- если встать лицом к северу, то за спиной будет запад, справа – юг, а слева – восток? (Нет, за спиной будет юг, справа – восток, слева – запад)
- пчелы ориентируются по солнцу? (Да)
- попавшие за много километров от дома домашние животные и без компаса успешно находят дорогу домой? (Да)
- если утром и вечером тень от крыльев бабочки направлена на восток, то в полдень — с севера на юг? (Да)
- местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется рисунком? (Нет, картой)
- правильно определить направление в степи поможет норка суслика? Грызуны, как правило, вход в свое жилище делают с южной стороны. (Да)
- Почему в пути привалы для отдыха у туристов должны быть непродолжительными? (Если отдыхать долго, идти становится труднее)
- Для чего туристы делают канавки вокруг палатки? (Для стока воды на случай дождя)
- Что делает замыкающий в туристической цепочке? (Следит за тем, чтобы никто не отстал)
- От чего лечит подорожник? (Останавливает кровотечение, применяется,

если кто-то натер ногу, при укусе осы)

- Зачем перед походом спички покрывают парафином или лаком для ногтей? (Чтобы уберечь от влаги)
- Что такое розжиг? (Это топливо, которое легко воспламеняется)
- Какое топливо не годится для розжига? (Осиновые ветки, хвойные зеленые ветки)
- Что является прекрасным розжигом? (Сухие ветки, сухая трава)
- С какой стороны разжигают костер? (С подветренной)
- Костер разжигается сверху или снизу? (Снизу)

Штрафы: неверный ответ – 1 балл

Отсутствие ответа – 3 балла

### **Финал мероприятия**

*Участники Слета строятся под музыку на площади вокруг флага.*

Ведущий: Дорогие друзья, подведены итоги наших соревнований! Слово для оглашения результатов предоставляется Главному судье соревнований.

Главный судья: По итогам соревнований места среди команд-участников распределились следующим образом: .....

Ведущий: Наступило время закрытия нашего Слета. Поздравляем и благодарим всех участников нашего Слета! До новых встреч!

*Команды расходятся под музыку.*

### Оценочные материалы

Способы определения результативности.

На первом занятии секции проводится входящее тестирование о навыках, которыми владеют участники секции. На последнем занятии проводится итоговое тестирование и сравнивается с входящим (см. Приложение 1).

Так же проводятся промежуточные зачеты по вязке узлов, сборка-разборка палатки. Главным способом определения результативности являются соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт) и по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная»).

Порядок проведения соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт).

Участникам соревнований на старте выдается карта и раздаются чипы. На карте отмечены 14 и 16 контрольных пунктов (КП) для девочек и мальчиков соответственно. Задача отметить правильно все за минимальное количество времени и пересечь линию финиша. С помощью программного обеспечения результат сразу обозначается участнику. При подведении итогов учитывается правильность всех отметок и время прохождения дистанции. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков.

Порядок проведения соревнования по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная»).

«Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная» состоит из 4-х этапов: «Подъем», «Навесная переправа», «Параллельная переправа» и «Спуск». Старт начинается на первом этапе и финиш в конце четвертого этапа без остановки времени. Штрафы учитываются за правильность работы на этапах. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков.

## Оценочные материалы результативности образования по программе «Комбинированный туризм»

Показатели

Форма контроля

Критерии оценки

Система оценки

1. Уровень освоения элементов техники спортивного туризма.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.

Уровень освоения программы контролируется с помощью промежуточной аттестации: зачет по узлам, зачет по сборке-разборке палатки.

Вязка узлов:

Менее 3х узлов – 1 балл;

3-4 узла – 2 балла;

5 узлов – 3 балла.

Сборка-разборка палатки:

Более 6 мин. – 1 балл

5-6 мин – 2 балла

Менее 5 мин. – 3 балла

1-2 балла низкий уровень освоения программы.

3-4 балла – средний уровень освоения программы.

5-6 баллов – высокий уровень освоения программы.

2. Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками

Тестовое задание – ответить на 8 вопросов

7-8 правильных ответов – 3балла,

4-6 правильных ответов – 2 балла, менее 4 правильных ответов – 1 балл.

1 балл низкий уровень освоения программы.

2 балла - средний уровень освоения программы.

3 балла - высокий уровень освоения программы.

2. Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта. Педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и

развитием мотивации на занятиях;

оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям;

оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга. Способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.

Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).

3. Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности: соревнования внутри групп; наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; самоанализ способность к сотрудничеству и коммуникации; способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов.

Оценка соревновательной деятельности.

Положение о соревнованиях.

## Календарный учебный график на первый год обучение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	сентябрь			практика	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
2.	сентябрь			практика	2	История развития спортивного туризма в России. Виды спортивного туризма. Разряды по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
3.	сентябрь			практика	2	Виды спортивного туризма , группы дисциплин «маршруты» и группы дисциплин «дистанции». Характеристика, особенности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
4.	сентябрь			практика	2	Понятие о личном снаряжении для занятий спортивным туризмом	МБОУ ДО Меридиан	работа
5.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на руку.	МБОУ ДО Меридиан	работа
6.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на шею.	МБОУ ДО Меридиан	работа
7.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на ногу.	МБОУ ДО Меридиан	работа
8.	сентябрь			практика	2	Соревнования по маркировке веревок различными способами.	МБОУ ДО Меридиан	работа
9.	сентябрь			практика	2	Основные туристические узлы.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10	сентябрь			практика	2	Узлы - проводник, двойной проводник, прямой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11	сентябрь			практика	2	Узлы - удавка, восьмерка, восьмерка одним концом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
12	сентябрь			практика	2	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10.	сентябрь			практика	2	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11.	октябрь			практика	2	Тестирование по темам: «Узлы»	МБОУ ДО Меридиан	работа
12.	октябрь			практика	2	Дистанция пешеходная группа. Физическая подготовка (круговая).	МБОУ ДО Меридиан	работа
13.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка (круговая). Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
14.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов параллельные перила.	МБОУ ДО Меридиан	работа
15.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов бревно, навесная переправа. Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
16.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов спуск, подъем. Дистанция пешеходная личная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
17.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Бег 3000 метров. Эстафете.	МБОУ ДО Меридиан	работа

18.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Взрывная скорость. Игры.	МБОУ ДО Меридиан	работа
19.	октябрь			практика	2	Регламент по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	работа
20.	октябрь			практика	2	Дистанция пешеходная связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
21.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Бег 30,60,100 метров. Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
22.	октябрь			практика	2	Личное и групповое туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
23.	октябрь			практика	2	Организация туристического быта и ночлега.	МБОУ ДО Меридиан	работа
24.	октябрь			практика	2	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
25.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций "Спуск по перилам», «Спуск по склону», «Подъем по перилам»	МБОУ ДО Меридиан	работа
26.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций: «Траверс склона», «Переправа побревну», «Подъем по склону».	МБОУ ДО Меридиан	работа
27.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа».	МБОУ ДО Меридиан	работа
28.	ноябрь			практика	2	Техника вязания узлов. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления на опоре.	МБОУ ДО Меридиан	работа
29.	ноябрь			практика	2	Техника вязания узлов. Узлы вспомогательные,схватывающие	МБОУ ДО Меридиан	работа
30.	ноябрь			практика	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований	МБОУ ДО Меридиан	работа
31.	ноябрь			практика	2		МБОУ ДО Меридиан	работа
32.	ноябрь			практика	2	Основы гигиены первая доврачебная помощь.	МБОУ ДО Меридиан	работа
33.	ноябрь			практика	2	Личная и групповая туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
34.	ноябрь			практика	2	Физическая подготовка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
35.	ноябрь			практика	2	Ориентирование занятие по спортивному туризму на местности.	МБОУ ДО Меридиан	работа

36.	ноябрь			практика	2	Подготовка дистанция лыжная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
37.	ноябрь			практика	2	Подготовка командного снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
38.	декабрь			практика	2	Топографическая значение занятие на местности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
39.	декабрь			практика	2	Ориентирование на компас планшет.	МБОУ ДО Меридиан	работа
40.	декабрь			практика	2	Экскурсия.	МБОУ ДО Меридиан	работа
41.	декабрь			практика	2	Экскурсия.	МБОУ ДО Меридиан	работа
42.	декабрь			практика	2	Вертикальный подъем, спуск с самостраховкой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
43.	декабрь			практика	2	Вертикальный подъем по наклонный навесной.	МБОУ ДО Меридиан	работа
44.	декабрь			практика	2	Спуск по наклонной навесной переправе.	МБОУ ДО Меридиан	работа
45.	декабрь			практика	2	Скальная стенка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
46.	декабрь			практика	2	Дистанция 1 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
47.	декабрь			практика	2	Дистанция 2 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
48.	декабрь			практика	2	Дистанция 3 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
49.	декабрь			практика	2	Наведения дистанции в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
50.	декабрь			практика	2	Проведения соревнований в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
51.	декабрь			практика	2	Дистанция личная в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
52.	январь			практика	2	Дистанция группа в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
53.	январь			практика	2	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
54.	январь			практика	2	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
55.	январь			практика	2	Подготовка снаряжения. Техника лыжного туризма.	МБОУ ДО Меридиан	работа
56.	январь			практика	2	Теория: тонкий лед, наведение переправы.	МБОУ ДО Меридиан	работа



57.	январь			практика	2	Дистанция группа тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
58.	январь			практика	2	Теория: навесная переправа, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
59.	январь			практика	2	Спуск, подъем с командной снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
60.	январь			практика	2	Дистанция группа спуск подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
61.	январь			практика	2	Работа с чехлом для лыж.	МБОУ ДО Меридиан	работа
62.	февраль			практика	2	Транспортировка груза на этап.	МБОУ ДО Меридиан	работа
63.	февраль			практика	2	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
64.	февраль			практика	2	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
65.	февраль			практика	2	Бег на лыжах 5000 м.	МБОУ ДО Меридиан	работа
66.	февраль			практика	2	Игровая: футбол, баскетбола.	МБОУ ДО Меридиан	работа
67.	февраль			практика	2	Подготовка снаряжения. Дистанция связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
68.	февраль			практика	2	Теория тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
69.	февраль			практика	2	Теория: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
70.	февраль			практика	2	Дистанция связки: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
71.	февраль			практика	2	Теория: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
72.	февраль			практика	2	Дистанция связки: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
73.	февраль			практика	2	Дистанция связки соревнования.	МБОУ ДО Меридиан	работа
74.	март			практика	2	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
75.	март			практика	2	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
76.	март			практика	2	ОФП, круговая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
77.	март			практика	2	Эстафета «Веселые старты»	МБОУ ДО Меридиан	работа

78.	март			практика	2	Подготовка снаряжения к ТПТ.	МБОУ ДО Меридиан	работа
79.	март			практика	2	Бег 3000м, развивающие упражнения.	МБОУ ДО Меридиан	работа
80.	март			практика	2	Спортивный туризм как вид спорта. Теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
81.	март			практика	2	ОФП бег, подтягивание, пресс.	МБОУ ДО Меридиан	работа
82.	март			практика	2	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
83.	март			практика	2	Медицина теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
84.	март			практика	2	Медицина практика	МБОУ ДО Меридиан	работа
85.	март			практика	2	Тестирование медицина.	МБОУ ДО Меридиан	работа
86.	апрель			практика	2	Заброс веревок.	МБОУ ДО Меридиан	работа
87.	апрель			практика	2	Определение азимута.	МБОУ ДО Меридиан	работа
88.	апрель			практика	2	Лабиринт.	МБОУ ДО Меридиан	работа
89.	апрель			практика	2	Вязка узлов (булинь, восьмерка, брам-шкотовый.)	МБОУ ДО Меридиан	работа
90.	апрель			практика	2	Вязка узлов (встречный, австрийский, стремя)	МБОУ ДО Меридиан	работа
91.	апрель			практика	2	Соревнования по узлам, ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
92.	апрель			практика	2	Соревнования по узлам, ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
93.	апрель			практика	2	Дистанция группа 2,3 класс.	МБОУ ДО Меридиан	работа
94.	апрель			практика	2	Дистанция группа: параллельные перила.	МБОУ ДО Меридиан	работа
95.	апрель			практика	2	Дистанция группа: бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
96.	апрель			практика	2	Дистанция группа: этап навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
97.	апрель			практика	2	Дистанция групп: этап подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
98.	май			практика	2	Дистанция группа: спуск.	МБОУ ДО Меридиан	работа

99.	май			практика	2	Дистанция группа: соревнование.	МБОУ ДО Меридиан	работа
100.	май			практика	2	Дистанция группа: соревнование.	МБОУ ДО Меридиан	работа
101.	май			практика	2	Общая и специальная физическая подготовка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
102.	май			практика	2	Эстафета «Веселые старты»	МБОУ ДО Меридиан	работа
103.	май			практика	2	Силовая и маршевая подготовка	МБОУ ДО Меридиан	работа
104.	май			практика	2	ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
105.	май			практика	2	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
106.	май			практика	2	Подготовка к соревнованиям.	МБОУ ДО Меридиан	работа
107.	май			практика	2	Конкурсная программа	МБОУ ДО Меридиан	работа
108.	май			практика	2	Итоговая занятие	МБОУ ДО Меридиан	работа

## Календарный учебный график на второй год обучение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	сентябрь			практика	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
2.	сентябрь			практика	2	История развития спортивного туризма в России. Виды спортивного туризма. Разряды по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
3.	сентябрь			практика	2	Виды спортивного туризма , группы дисциплин «маршруты» и группы дисциплин «дистанции». Характеристика, особенности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
4.	сентябрь			практика	2	Понятие о личном снаряжении для занятий спортивным туризмом	МБОУ ДО Меридиан	работа
5.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на руку.	МБОУ ДО Меридиан	работа
6.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на шею.	МБОУ ДО Меридиан	работа
7.	сентябрь			практика	2	Маркировка веревки на ногу.	МБОУ ДО Меридиан	работа
8.	сентябрь			практика	2	Соревнования по маркировке веревок различными способами.	МБОУ ДО Меридиан	работа
9.	сентябрь			практика	2	Основные туристические узлы.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10	сентябрь			практика	2	Узлы - проводник, двойной проводник, прямой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11	сентябрь			практика	2	Узлы - удавка, восьмерка, восьмерка одним концом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
12	сентябрь			практика	2	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10.	сентябрь			практика	2	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11.	октябрь			практика	2	Тестирование по темам: «Узлы»	МБОУ ДО Меридиан	работа
12.	октябрь			практика	2	Дистанция пешеходная группа. Физическая подготовка (круговая).	МБОУ ДО Меридиан	работа
13.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка (круговая). Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
14.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов параллельные перила.	МБОУ ДО Меридиан	работа
15.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов бревно, навесная переправа. Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
16.	октябрь			практика	2	Преодоление этапов спуск, подъем. Дистанция пешеходная личная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
17.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Бег 3000 метров. Эстафете.	МБОУ ДО Меридиан	работа

18.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Взрывная скорость. Игры.	МБОУ ДО Меридиан	работа
19.	октябрь			практика	2	Регламент по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	работа
20.	октябрь			практика	2	Дистанция пешеходная связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
21.	октябрь			практика	2	Физическая подготовка. Бег 30,60,100 метров. Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
22.	октябрь			практика	2	Личное и групповое туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
23.	октябрь			практика	2	Организация туристического быта и ночлега.	МБОУ ДО Меридиан	работа
24.	октябрь			практика	2	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
25.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций "Спуск по перилам», «Спуск по склону», «Подъем по перилам»	МБОУ ДО Меридиан	работа
26.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций: «Траверс склона», «Переправа побревну», «Подъем по склону».	МБОУ ДО Меридиан	работа
27.	ноябрь			практика	2	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа».	МБОУ ДО Меридиан	работа
28.	ноябрь			практика	2	Техника вязания узлов. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления на опоре.	МБОУ ДО Меридиан	работа
29.	ноябрь			практика	2	Техника вязания узлов. Узлы вспомогательные,схватывающие	МБОУ ДО Меридиан	работа
30.	ноябрь			практика	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований	МБОУ ДО Меридиан	работа
31.	ноябрь			практика	2		МБОУ ДО Меридиан	работа
32.	ноябрь			практика	2	Основы гигиены первая доврачебная помощь.	МБОУ ДО Меридиан	работа
33.	ноябрь			практика	2	Личная и групповая туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
34.	ноябрь			практика	2	Физическая подготовка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
35.	ноябрь			практика	2	Ориентирование занятие по спортивному туризму на местности.	МБОУ ДО Меридиан	работа

36.	ноябрь			практика	2	Подготовка дистанция лыжная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
37.	ноябрь			практика	2	Подготовка командного снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
38.	декабрь			практика	2	Топографическая значение занятие на местности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
39.	декабрь			практика	2	Ориентирование на компас планшет.	МБОУ ДО Меридиан	работа
40.	декабрь			практика	2	Экскурсия.	МБОУ ДО Меридиан	работа
41.	декабрь			практика	2	Экскурсия.	МБОУ ДО Меридиан	работа
42.	декабрь			практика	2	Вертикальный подъем, спуск с самостраховкой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
43.	декабрь			практика	2	Вертикальный подъем по наклонный навесной.	МБОУ ДО Меридиан	работа
44.	декабрь			практика	2	Спуск по наклонной навесной переправе.	МБОУ ДО Меридиан	работа
45.	декабрь			практика	2	Скальная стенка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
46.	декабрь			практика	2	Дистанция 1 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
47.	декабрь			практика	2	Дистанция 2 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
48.	декабрь			практика	2	Дистанция 3 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
49.	декабрь			практика	2	Наведения дистанции в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
50.	декабрь			практика	2	Проведения соревнований в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
51.	декабрь			практика	2	Дистанция личная в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
52.	январь			практика	2	Дистанция группа в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
53.	январь			практика	2	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
54.	январь			практика	2	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
55.	январь			практика	2	Подготовка снаряжения. Техника лыжного туризма.	МБОУ ДО Меридиан	работа
56.	январь			практика	2	Теория: тонкий лед, наведение переправы.	МБОУ ДО Меридиан	работа

57.	январь			практика	2	Дистанция группа тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
58.	январь			практика	2	Теория: навесная переправа, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
59.	январь			практика	2	Спуск, подъем с командной снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
60.	январь			практика	2	Дистанция группа спуск подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
61.	январь			практика	2	Работа с чехлом для лыж.	МБОУ ДО Меридиан	работа
62.	февраль			практика	2	Транспортировка груза на этап.	МБОУ ДО Меридиан	работа
63.	февраль			практика	2	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
64.	февраль			практика	2	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
65.	февраль			практика	2	Бег на лыжах 5000 м.	МБОУ ДО Меридиан	работа
66.	февраль			практика	2	Игровая: футбол, баскетбола.	МБОУ ДО Меридиан	работа
67.	февраль			практика	2	Подготовка снаряжения. Дистанция связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
68.	февраль			практика	2	Теория тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
69.	февраль			практика	2	Теория: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
70.	февраль			практика	2	Дистанция связки: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
71.	февраль			практика	2	Теория: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
72.	февраль			практика	2	Дистанция связки: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
73.	февраль			практика	2	Дистанция связки соревнования.	МБОУ ДО Меридиан	работа
74.	март			практика	2	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
75.	март			практика	2	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
76.	март			практика	2	ОФП, круговая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
77.	март			практика	2	Эстафета «Веселые старты»	МБОУ ДО Меридиан	работа

78.	март			практика	2	Подготовка снаряжения к ТПТ.	МБОУ ДО Меридиан	работа
79.	март			практика	2	Бег 3000м, развивающие упражнения.	МБОУ ДО Меридиан	работа
80.	март			практика	2	Спортивный туризм как вид спорта. Теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
81.	март			практика	2	ОФП бег, подтягивание, пресс.	МБОУ ДО Меридиан	работа
82.	март			практика	2	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
83.	март			практика	2	Медицина теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
84.	март			практика	2	Медицина практика	МБОУ ДО Меридиан	работа
85.	март			практика	2	Тестирование медицина.	МБОУ ДО Меридиан	работа
86.	апрель			практика	2	Заброс веревок.	МБОУ ДО Меридиан	работа
87.	апрель			практика	2	Определение азимута.	МБОУ ДО Меридиан	работа
88.	апрель			практика	2	Лабиринт.	МБОУ ДО Меридиан	работа
89.	апрель			практика	2	Вязка узлов (булинь, восьмерка, брам-шкотовый.)	МБОУ ДО Меридиан	работа
90.	апрель			практика	2	Вязка узлов (встречный, австрийский, стремя)	МБОУ ДО Меридиан	работа
91.	апрель			практика	2	Соревнования по узлам, ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
92.	апрель			практика	2	Соревнования по узлам, ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
93.	апрель			практика	2	Дистанция группа 2,3 класс.	МБОУ ДО Меридиан	работа
94.	апрель			практика	2	Дистанция группа: параллельные перила.	МБОУ ДО Меридиан	работа
95.	апрель			практика	2	Дистанция группа: бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
96.	апрель			практика	2	Дистанция группа: этап навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
97.	апрель			практика	2	Дистанция групп: этап подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
98.	май			практика	2	Дистанция группа: спуск.	МБОУ ДО Меридиан	работа



99.	май			практика	2	Дистанция группа: соревнование.	МБОУ ДО Меридиан	работа
100.	май			практика	2	Дистанция группа: соревнование.	МБОУ ДО Меридиан	работа
101.	май			практика	2	Общая и специальная физическая подготовка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
102.	май			практика	2	Эстафета «Веселые старты»	МБОУ ДО Меридиан	работа
103.	май			практика	2	Силовая и маршевая подготовка	МБОУ ДО Меридиан	работа
104.	май			практика	2	ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
105.	май			практика	2	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
106.	май			практика	2	Подготовка к соревнованиям.	МБОУ ДО Меридиан	работа
107.	май			практика	2	Конкурсная программа	МБОУ ДО Меридиан	работа
108.	май			практика	2	Итоговая занятие	МБОУ ДО Меридиан	работа

## Календарный учебный график на третий год обучение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	сентябрь			практика	3	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
2.	сентябрь			практика	3	История развития спортивного туризма в России. Виды спортивного туризма. Разряды по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	беседа
3.	сентябрь			практика	3	Виды спортивного туризма , группы дисциплин «маршруты» и группы дисциплин «дистанции». Характеристика, особенности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
4.	сентябрь			практика	3	Понятие о личном снаряжении для занятий спортивным туризмом	МБОУ ДО Меридиан	работа
5.	сентябрь			практика	3	Маркировка веревки на руку.	МБОУ ДО Меридиан	работа
6.	сентябрь			практика	3	Маркировка веревки на шею.	МБОУ ДО Меридиан	работа
7.	сентябрь			практика	3	Маркировка веревки на ногу.	МБОУ ДО Меридиан	работа
8.	сентябрь			практика	3	Соревнования по маркировке веревок различными способами.	МБОУ ДО Меридиан	работа
9.	сентябрь			практика	3	Основные туристические узлы.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10	сентябрь			практика	3	Узлы - проводник, двойной проводник, прямой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11	сентябрь			практика	3	Узлы - удавка, восьмерка, восьмерка одним концом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
12	сентябрь			практика	3	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
10.	сентябрь			практика	3	Узлы - Штык, стремя, схватывающий.	МБОУ ДО Меридиан	работа
11.	октябрь			практика	3	Тестирование по темам: «Узлы»	МБОУ ДО Меридиан	работа
12.	октябрь			практика	3	Дистанция пешеходная группа. Физическая подготовка (круговая).	МБОУ ДО Меридиан	работа
13.	октябрь			практика	3	Физическая подготовка (круговая). Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
14.	октябрь			практика	3	Преодоление этапов параллельные перила.	МБОУ ДО Меридиан	работа
15.	октябрь			практика	3	Преодоление этапов бревно, навесная переправа. Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
16.	октябрь			практика	3	Преодоление этапов спуск, подъем. Дистанция пешеходная личная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
17.	октябрь			практика	3	Физическая подготовка. Бег 3000 метров. Эстафете.	МБОУ ДО Меридиан	работа

18.	октябрь			практика	3	Физическая подготовка. Взрывная скорость. Игры.	МБОУ ДО Меридиан	работа
19.	октябрь			практика	3	Регламент по спортивному туризму.	МБОУ ДО Меридиан	работа
20.	октябрь			практика	3	Дистанция пешеходная связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
21.	октябрь			практика	3	Физическая подготовка. Бег 30,60,100 метров. Игра.	МБОУ ДО Меридиан	работа
22.	октябрь			практика	3	Личное и групповое туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
23.	октябрь			практика	3	Организация туристического быта и ночлега.	МБОУ ДО Меридиан	работа
24.	октябрь			практика	3	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	МБОУ ДО Меридиан	работа
25.	ноябрь			практика	3	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций "Спуск по перилам», «Спуск по склону», «Подъем по перилам»	МБОУ ДО Меридиан	работа
26.	ноябрь			практика	3	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса дистанций: «Траверс склона», «Переправа по бревну», «Подъём по склону».	МБОУ ДО Меридиан	работа
27.	ноябрь			практика	3	Отработка индивидуального прохождения этапов 1 класса «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа».	МБОУ ДО Меридиан	работа
28.	ноябрь			практика	3	Техника вязания узлов. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления на опоре.	МБОУ ДО Меридиан	работа
29.	ноябрь			практика	3	Техника вязания узлов. Узлы вспомогательные, схватывающие	МБОУ ДО Меридиан	работа
30.	ноябрь			практика	3	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований	МБОУ ДО Меридиан	работа
31.	ноябрь			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил, с организацией командной страховки	МБОУ ДО Меридиан	работа
32.	ноябрь			практика	3	Основы гигиены первая доврачебная помощь.	МБОУ ДО Меридиан	работа
33.	ноябрь			практика	3	Личная и групповая туристическое снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
34.	ноябрь			практика	3	Физическая подготовка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
35.	ноябрь			практика	3	Ориентирование занятие по спортивному туризму на местности.	МБОУ ДО Меридиан	работа

36.	ноябрь			практика	3	Подготовка дистанция лыжная.	МБОУ ДО Меридиан	работа
37.	ноябрь			практика	3	Подготовка командного снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
38.	декабрь			практика	3	Переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой на командные перила. Снятие перил	МБОУ ДО Меридиан	работа
39.	декабрь			практика	3	Переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой на командные перила	МБОУ ДО Меридиан	работа
40.	декабрь			практика	3	Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские), с командным сопровождением	МБОУ ДО Меридиан	работа
41.	декабрь			практика	3	Переправа через препятствие по навесной переправе организацией и снятием командных перил, с командным сопровождением	МБОУ ДО Меридиан	работа
42.	декабрь			практика	3	Вертикальный подъем, спуск с самостраховкой.	МБОУ ДО Меридиан	работа
43.	декабрь			практика	3	Вертикальный подъем по наклонной навесной.	МБОУ ДО Меридиан	работа
44.	декабрь			практика	3	Спуск по наклонной навесной переправе.	МБОУ ДО Меридиан	работа
45.	декабрь			практика	3	Скальная стенка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
46.	декабрь			практика	3	Дистанция 1 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
47.	декабрь			практика	3	Дистанция 2 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
48.	декабрь			практика	3	Дистанция 3 класса сложности.	МБОУ ДО Меридиан	работа
49.	декабрь			практика	3	Наведения дистанции в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
50.	декабрь			практика	3	Проведения соревнований в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
51.	декабрь			практика	3	Дистанция личная в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
52.	январь			практика	3	Дистанция группа в зале.	МБОУ ДО Меридиан	работа
53.	январь			практика	3	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
54.	январь			практика	3	ОФП, круговая тренировка.	МБОУ ДО Меридиан	работа
55.	январь			практика	3	Подготовка снаряжения. Техника лыжного туризма.	МБОУ ДО Меридиан	работа

56.	январь			практика	3	Теория: тонкий лед, наведение переправы.	МБОУ ДО Меридиан	работа
57.	январь			практика	3	Дистанция группа тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
58.	январь			практика	3	Теория: навесная переправа, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
59.	январь			практика	3	Спуск, подъем с командной снаряжение.	МБОУ ДО Меридиан	работа
60.	январь			практика	3	Дистанция группа спуск подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
61.	январь			практика	3	Работа с чехлом для лыж.	МБОУ ДО Меридиан	работа
62.	февраль			практика	3	Транспортировка груза на этап.	МБОУ ДО Меридиан	работа
63.	февраль			практика	3	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
64.	февраль			практика	3	Дистанция группа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
65.	февраль			практика	3	Бег на лыжах 5000 м.	МБОУ ДО Меридиан	работа
66.	февраль			практика	3	Игровая: футбол, баскетбола.	МБОУ ДО Меридиан	работа
67.	февраль			практика	3	Подготовка снаряжения. Дистанция связки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
68.	февраль			практика	3	Теория тонкий лед, навесная переправа.	МБОУ ДО Меридиан	работа
69.	февраль			практика	3	Теория: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
70.	февраль			практика	3	Дистанция связки: параллельные перила, бревно.	МБОУ ДО Меридиан	работа
71.	февраль			практика	3	Теория: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
72.	февраль			практика	3	Дистанция связки: спуск, подъем.	МБОУ ДО Меридиан	работа
73.	февраль			практика	3	Дистанция связки соревнования.	МБОУ ДО Меридиан	работа
74.	март			практика	3	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
75.	март			практика	3	Работа с веревками.	МБОУ ДО Меридиан	работа
76.	март			практика	3	ОФП, круговая.	МБОУ ДО Меридиан	работа

77.	март			практика	3	Эстафета «Веселые старты»	МБОУ ДО Меридиан	работа
78.	март			практика	3	Подготовка снаряжения к ТПТ.	МБОУ ДО Меридиан	работа
79.	март			практика	3	Бег 3000м, развивающие упражнения.	МБОУ ДО Меридиан	работа
80.	март			практика	3	Спортивный туризм как вид спорта. Теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
81.	март			практика	3	ОФП бег, подтягивание, пресс.	МБОУ ДО Меридиан	работа
82.	март			практика	3	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
83.	март			практика	3	Медицина теория.	МБОУ ДО Меридиан	работа
84.	март			практика	3	Медицина практика	МБОУ ДО Меридиан	работа
85.	март			практика	3	Тестирование медицина.	МБОУ ДО Меридиан	работа
86.	апрель			практика	3	Заброс веревок.	МБОУ ДО Меридиан	работа
87.	апрель			практика	3	Определение азимута.	МБОУ ДО Меридиан	работа
88.	апрель			практика	3	Установка и снятие палатки.	МБОУ ДО Меридиан	работа
89.	апрель			практика	3	Установка и снятие палатки. Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам .	МБОУ ДО Меридиан	работа
90.	апрель			практика	3	Подъем, траверс, спуск по круглым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховко- альпеншток.	МБОУ ДО Меридиан	работа
91.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил	МБОУ ДО Меридиан	работа
92.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил	МБОУ ДО Меридиан	работа
93.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил	МБОУ ДО Меридиан	работа
94.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил, с организацией командной страховки	МБОУ ДО Меридиан	работа
95.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил, с организацией командной страховки	МБОУ ДО Меридиан	работа
96.	апрель			практика	3	Подъем и спуск с организацией снятием командных перил, с организацией командной страховки	МБОУ ДО Меридиан	работа

97.	апрель			практика	3	Подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом	МБОУ ДО Меридиан	работа
98.	май			практика	3	Подъем, траверс, спуск с самостраховкой на судейские перила	МБОУ ДО Меридиан	работа
99.	май			практика	3	Переправа через водную преграду вброд с самостраховкой на командные перила. Снятиеперил	МБОУ ДО Меридиан	работа
100.	май			практика	3	Переправа через воднуюпреграду вброд стенкой	МБОУ ДО Меридиан	работа
101.	май			практика	3	Переправа через овраг по бревну с самостраховкой на судейские перила, с команднымсопровождением	МБОУ ДО Меридиан	работа
102.	май			практика	3	Переправа через овраг с судейским маятником(вертикальным, горизонтальным)	МБОУ ДО Меридиан	работа
103.	май			практика	3	Переправа через овраг с судейским маятником (вертикальным, горизонтальным) с самостраховкой	МБОУ ДО Меридиан	работа
104.	май			практика	3	ОФП.	МБОУ ДО Меридиан	работа
105.	май			практика	3	Эстафета туристическая.	МБОУ ДО Меридиан	работа
106.	май			практика	3	Подготовка к соревнованиям.	МБОУ ДО Меридиан	работа
107.	май			практика	3	Конкурсная программа	МБОУ ДО Меридиан	работа
108.	май			практика	3	Итоговая занятие	МБОУ ДО Меридиан	работа

### **13. АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм» составлена в соответствии с основными нормативными документами и реализуется в МБОУ ДО «ДЦТКиЭ «Меридиан».

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.07.2017) (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 N 1726-р, письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020г. №28 «Об утверждении СанПин 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Краткое содержание.** Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.



Новизна программы состоит в том, что она синтезирует в единую систему знакомство с различными видами спортивного туризма: пеший, горный, водный туризм, велотуризм и др. Кроме того, обучающиеся знакомятся с прикладными видами туризма: скалолазанием, поисково-спасательными работами, работой сотрудников МЧС.

**Актуальность программы.** Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Актуальностью данной программы также является попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма.

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: целостно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных и включение их в учебную, практико-ориентированную и наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

**Задачи программы:**

Обучающие:

-формирование навыков и умений безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;

-обучение рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;

-способствование повышению общего уровня информационной культуры;

Развивающие:

-развитие мыслительной деятельности (сравнение, обобщение,

анализ, синтез);

-способствование развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

-содействие развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;

-физическое и духовное развитие личности;

-формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

Воспитывающие:

-воспитание любви и бережного отношения к окружающему миру и родной стране;

-формирование чувства патриотизма и гражданственности;

-социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;

-воспитание самостоятельности, ответственности.

**Контингент обучающихся.** По данной программе обучаются учащиеся 4-11 классов (10-18 лет).

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 324 часа.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Зачисление в учебные группы осуществляется по желанию учащегося, на основании его заявления или родителя/законного представителя, без предварительного отбора и требований к уровню подготовки.

**Форма занятий:** очная, возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** Занятия ведутся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14.

На освоение программы отводится 6 часов в неделю для группы 1-го и 2-го года обучения и 9 часов в неделю для группы 3-го года обучения. Продолжительность занятий – 45 минут с перерывом 10 минут. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 15 сентября.

Программа предусматривает разделение часов на обучение в рамках персонифицированного финансирования (144 часа в год) и муниципального задания.

В каникулярное время занятия проводятся согласно календарного учебного графика и плана воспитательной работы. В летние каникулы планируется участие в работе тематических туристско – краеведческих, спортивных лагерей, слётов.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### ***Личностные:***

- положительное отношение к систематическим занятиям туризмом и краеведением;
- понимание роли туризма в укреплении здоровья;
- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

##### ***Предметные:***

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории развития туризма;
- рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять прохождения этапов в туризме.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Метапредметные:***

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
  - понимать цель выполняемых действий;
  - различать виды ориентирования;
  - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре/команде.
- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
  - вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Формы аттестации:** соревнования, опросы, походы, беседы, защита презентаций.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- результативность участия в спортивных соревнованиях, краеведческих конкурсах;
- выполнение спортивных разрядов;
- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний и применением их в соревнованиях городского, окружного, Всероссийского уровней, а также личными зачетными соревнованиями воспитанников

объединения по ориентированию, технике туризма, быту и другим вопросам содержания программы. Руководителем отслеживаются результаты индивидуального психологического роста воспитанников. Планируемые результаты реализации программы соответствуют социально-значимым целям развития у детей мотивации, возможностям выбора индивидуальных образовательных маршрутов. Процесс воспитания и обучения ориентируется на достижение определенного уровня квалификации. Квалификационный уровень характеризуется комплексной и законченной подготовленностью к вполне реальным и определенным сложностям в спортивном туризме.

«Прошито, пронумеровано» 83 лист(ов)  
Директор МБОУ ДО «ЦПКиЭ»  
«Меридан» С.Н. Владимирова

